САКУРА

Сидя перед своим привычным, специальным столом с расширенным пространством для размещения свитков и книг, приподнятыми полками для её цветных ручек, маркеров, кистей и чернил, а также шкафами по обе стороны от нее, Сакура, жуя ручку, корпела над составлением расписания тренировок. Создание целей, схем и графиков всегда давалось ей легко, однако в данный момент она испытывала затруднения с одной частью.

Её мысли оккупировали две абсолютно доминирующие силы, занимая всё доступное сознание – её слабость и женственность. Сакура была полностью лишена девственности. Она занималась сексом с мальчиком – много раз – и наслаждалась этим гораздо больше, чем когда-либо признает. И что её озадачивало до сих пор – Узумаки Наруто оказался не только её первым сексуальным партнером, но и был феноменально хорош в этом. Сакура теперь превратилась в женщину, и сделал её такой Узумаки Наруто. Она стала женщина, но не с тем мужчиной и не в тех обстоятельствах.

А ещё она преуспевает в учебе, но как ей это помогло? Она не могла дать себе ответ на этот вопрос. Так же, как и в её дни в Академии, она почти изумительна, когда дело доходит до впитывания сложной информации по ирьё-ниндзюцу и его выполнению во впечатляющей степени. После окончания школы Сакура сделала много такого, чем можно гордиться, но всё это ничего не значило перед лицом истинных боевых способностей.

'Хината-тян победила меня' – невольно повторяла она снова и снова мрачно. Орочимару, будучи Саннином, во множество раз превосходит наследницу Хьюга по способностям... 'Но я всё равно проиграла той, кто болезненно застенчив и сдержан?'

Только один член команды 7 продвинулся к третьему испытанию. И даже если вся команда Хинаты-тян продвинулась вперёд, Сакура не могла обвинить в своих недостатках Какаши-сенсея. Если бы не сбой на табло, она уверена, что Наруто и Саске добрались бы до финала. Хотя Какаши и не лучший сенсей, но он выигрывает в извлечении большей эффективности, когда дело доходит до их практического обучения. Его методика всегда приводит к наилучшему результату.

'И всё же Хината-тян избил тебя' – напомнил ей разум, а расстроенное сердце заставило громко выкрикнуть: "Хината-тян!". Уныло глядя на раскрытый перед ней свиток, она снова начала переоценивать своё время и силы.

ОПТИМАЛЬНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ

Ежедневное Расписание

05:00 – 05:30 Разное – Просыпаюсь, Растяжка.

05:30 – 08:00 Тренировка – Физическая подготовка, Ниндзюцу, Тайдзюцу.

08:00 – 08:30 Питание – Завтрак, Душ.

08:30 – 09:00 Разное – Время с Семьёй или Медитация, Дорога в назначенное место.

09:00 – 14:00 Встреча с Командой или Изучение Иррё-ниндзюцу с медицинским корпусом.

14:00 – 14:30 Питание – Обед, Медитация.

14:30 – 17:00 Встреча с Командой или Изучение Иррё-ниндзюцу с медицинским корпусом.

17:00 – 17:30 Питание – Ужин, Медитация.

17:30 – 18:30 Отдых – Снятие Стресса.

18:30 – 22:00 Тренировка – Ниндзюцу, Тайдзюцу.

22:00 – 22:30 Разное – Растяжка, Душ.

22:30 – 05:00 Сон.

Почасовая Разбивка

Под обозначение Изучение, я выделила себе в общей сложности 7,5 часов.

Под обозначение Тренировка, я выделила себе в общей сложности 7 часов.

Под обозначение Питание, я выделила себе в общей сложности 1,5 часа.

Под обозначение Отдых, я выделила себе в общей сложности 1 час.

Затраченное время на Разное составляет 1,5 часа.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ: 18,5 часов / 24 часа.

Разбивка Изучение

Читай Текстовые Руководства, Изучай Последние Исследования или Посещай Лекции.

Делай Заметки и Карточки.

Практикуйся в Решении Проблем и Критическом Мышлении.

Пиши исчерпывающие отчёты.

Разбивка Тренировка

Сила: постепенно перегружай диапазон движений, позволяя телу адаптироваться и становиться сильнее по отношению к выполняемому движению.

Мощность: скорость и взрывоопасность по отношению к выполняемому движению.

Гипертрофия: эффективность в росте мышц. Фокусируй вес и работу на индивидуализированных группах мышц.

Метаболизм: Вызовет жгучую усталость в отдельных мышечных группах. Терпи, это, жжение.

Всё тело: выполнение серии комплексных упражнений, включающих в себя различные варианты толчка, тяги, прыжка и пресса. Четыре набора из восьми упражнений, чередуя дни между нижней частью тела, верхней частью тела и центром, чтобы обеспечить оптимальное время восстановления.

Ниндзюцу: Скорость ручных печатей, Контроль Чакры, Высвобождение Ян, Скальпель чакры и Передача Чакры Одной и Двумя Ладонями.

Тайдзюцу: Ката В Стиле Академии.

Разбивка Питание

Завтрак: Рис, Рыба, Мисо, Омлет и Травяной Чай.

Закуска: Финики, Грецкие Орехи или Фрукты.

Обед: Омурайс, Курица с Яйцом, Рисовые Шарики или Кацудон.

Закуска: Сельдерей, Морковь или Фрукты.

Ужин: Лосось и Обжаренные Овощи, Мапо Тофу или Салат с Лапшой Соба.

Десерт: Покрытые Сиропом Клецки Анко.

Разбивка Отдых

.....

Постукивая под разделом «Разбивка Отдых», Сакура становилась всё более и более разочарованной. Не так давно каждая свободная минута, которая не была её учебным временем или собраниями команды, была бы посвящена максимальному увеличению шансов обеспечить себе место подруги Саске-куна и будущее в качестве его послушной жены. Она всё время думала о своём черноволосом мстителе, любила его – мужчину своей мечты – всем сердцем и никогда не желала ничего большего. Но, подобно смене времён года, времена стали холоднее, темнее.

В глубине души её любовь к Саске теперь подобна важному вопросу, оставшемуся без ответа, миру, закончившемуся войной, спектру цвета, уменьшенному до тусклой серой гаммы. Её жизнь превратилась в эмоциональную муку без красоты её чистой любви. Всё потому, что она верила в том, что он сказал: он убьёт её, её родителей, их деревню – всё ради мести. Как бы её разум ни пытался примириться с этой неудачей, Сакура не могла отрицать тот факт, насколько это неправильно.

Теперь она понятия не имела, как провести это время. Она любит пустяковые игры, но со всеми тренировками и учёбой, которые предстоит делать ежедневно, одного этого будет недостаточно. Отдых – это ключевой час дня, иначе, скорее всего, её нервная система выпустит поток гормонов стресса, таких как адреналин и кортизол, удерживая её тело в непрерывном аварийном состоянии. Сакура знала, что человеческое тело не должно оставаться напряженным слишком долго, иначе это негативно скажется на его производительности.

Распорядок, без траты каждой свободной минуты на совершенствование себя для Саске, оставил её с зияющей дырой, нуждающейся в заполнении. В её разуме мелькнула странная мысль, которая вернула её мысленный взор к яркому воспоминанию о той ночи с Наруто. словно по щелчку, температура её тела начала повышаться, когда она предалась воспоминаниям о том, как он раздвинул и помял её задницу, а затем просверлил в её замызанную вагину сзади. Её сильные ноги напряглись, когда сами мускулы вспомнили о волнующих спазмах его дрожащего члена. С рукой, опущенной к влажной промежности, её пульс взлетел до небес, когда она услышала "Йоу" из окна позади нее.

Болезненно выпрямившись, Сакура резко повернулась и посмотрела на окно, крикнув: "Какаши-сенсей". Намеренно медленно свернув свиток, чтобы дать себе время успокоиться, она в конце концов подошла к окну и открыла его. Как обычно, он не стал входить, что в данный момент её более чем устраивало.

"Что вы здесь делаете? Всё ли в порядке?"

"Более или менее" - небрежно ответил он.

Не вдаваясь в подробности, она привычно спросила: "Как Саске?"

"Скорее всего, он проснется завтра" - ответил Какаши.

"Это хорошо" - кивнула Сакура с фальшивой улыбкой на расстроенном лице.

"...Не так давно его состояние было единственной вещью, о которой ты меня спрашивала". Думая о своей слабости, Сакура не могла не опечалиться, услышав такое от своего сэнсэя. Даже Какаши почувствовал её меланхолию и сказал: "Это нормально - проигрывать, когда на карту поставлена только твоя гордость. Как ниндзя-медик, ты увидишь, что часто бывают гораздо худшие результаты."

"Я просто..." - хотя Сакура знала, что хочет сказать, но она не желала произносить это вслух - 'как могла Хината-тян победить меня?'

"Ты не ожидала этого" - легко догадался Какаши, как будто узнав такой её взгляд. Пристыженная Сакура только кивнула. Хмыкая себе под нос, Какаши спокойно заявил: "Элита или нет, это может случиться с любым из нас." Наслышанная о многочисленных заслугах своего сэнсэя, сомнительная Сакура собралась было поспорить, как Какаши напомнил ей: "Момочи Забуза - такой же элитный ниндзя, как и мы, и он проиграл генину, только что вышедшему из Академии, потому что он не ожидал того, что сделал Наруто-кун."

"Не думаю, что кто-то из нас ожидал этого" - отшутилась Сакура, вспоминая его бой с Саске.

Кивнув, Какаши спросил: "И кто же в этом виноват? Забуза за свою неосведомленность, или Наруто за то, что сражался, невзирая ни на что? Всегда остерегайся шиноби с убежденностью, Сакура-тян. Как и Забуза, ты сражалась с Хинатой-тян, как будто это был обычный спарринг, но, как и Наруто, Хината-тян дала мне понять, что для неё это значило больше. Всё это."

Легко вспомнив решимость Наруто защитить свою команду от Демона Скрытого Тумана, Сакура задумалась, почему это так важно для Хинаты-тян. Решив, что будет ещё усерднее тренироваться в будущем, она задала вопрос, который, как она считала, было бы не уместно задавать ранее днём. "Мы будем праздновать прохождение Наруто на третий этап испытания?" Сакура просто не могла себе представить, чтобы Саске присутствовал на такой вечеринке.

"Разумеется" - ответил Какаши - "Мы же команда. Команда вместе празднует наши достижения и разделяет наши поражения." Сакура не была уверена, что это пройдет так же хорошо, как её сэнсэй, кажется, думает. Следом она услышала, как он добавил: "К слову о нашей команде, в качестве меры предосторожности, я хочу, чтобы команда 7 оставалась вместе."

Сдвинув брови в любопытстве, Сакура спросила: "Предосторожности против чего?"

"Не 'чего'." - поправил Какаши, но не стал уточнять.

"...Орочимару" - легко догадалась Сакура. В качестве единственной угрозы в жизни её команды, легендарный ниндзя-отступник - единственный ответ, который имеет смысл. Вспоминая демоническую трансформацию Саске, она заметила: "Я видела, откуда взялись эти темные отметины на Саске. Из того же самого места, где Орочимару укусил его."

"Я дам тебе знать, когда решу, где мы остановимся" - продолжил Какаши, тонко намекая ей, что это всё, что он расскажет в данный момент.

Заинтересовавшись определённым аспектом, Сакура спросила: "Хаку тоже придёт? Я не могу представить, чтобы Наруто согласился уехать без него, и я думаю, даже Карин-тян."

"Наруто-кун остановился у Ируки" - утвердил Какаши.

"Я не понимаю..." - медленно произнесла Сакура.

Её сэнсэй небрежно ответил: "Он справится и сам", мгновенно подтверждая её самоуничижительные мысли.

"...Но я - нет" - хмуро дополнила она.

"Это просто предосторожность, Сакура-тян" - попытался он успокоить её.

Сакуре уже не казалась такой привлекательной мысль о том, чтобы остаться с Саске, как два или три месяца назад. Он почти убил Наруто. И даже если они обучены искусству убийства, но чтобы небрежно использовать его против своего товарища по команде... Черноволосый мститель вырос в источник непонятного смятения. 'Но ведь Саске всегда так говорил' - напомнил ей её деловитый ум, заставляя снова задуматься, как же долго она была слепа к этой стороне Саске.

Затем она спросила у Какаши: "Могу ли я остаться здесь?"

"Это нежелательно" - ответил он, наклонив голову. "Пока мы не будем уверены, что угрозы нет, численное превосходство будет к лучшему. Таким образом, я буду чувствовать себя куда комфортнее, если ты останешься с действующим шиноби. Если она согласится, то ты можешь остаться с Куренай-сенсеем."

'Хината-тян остаётся там' - подумала Сакура. Не облюбовав ни тот, ни другой вариант, Сакура спросила: "Можно я спрошу у кого-нибудь ещё?"

<http://erolate.com/book/1099/27793>